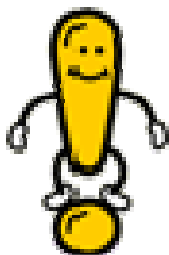


Внимательно относитесь к своему здоровью и критически – к рекламным роликам продуктов питания.



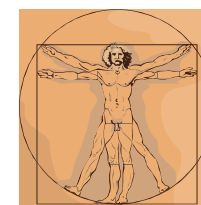
Желаем Вам доброго здоровья!



Методическое объединение естественно-математического цикла
«Здоровье»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Выпуск № 3



декабрь 2010 года

«Человек есть то, что он ест»

(Г.Гейн)

В наши дни здоровье людей не всегда связано с генетической последовательностью. Все большее воздействие на здоровье оказывают продукты питания, входящие в ежедневный рацион потребления, а точнее их состав. Характер питания влияет на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте.



Пищевые добавки

Это химические вещества, добавляемые к пищевым продуктам с целью улучшения вкуса, повышения питательной ценности или предотвращения порчи продукта.

«Вся правда о пищевых добавках»

Широкое использование пищевых добавок началось в конце XIX века, с развитием международной торговли. Нужно было сохранить продукты во время перевозки и процесса реализации. На помощь пришла – химия.

Что такое индекс «Е»?

Индекс «Е» – это сокращение от слова «Европа», означает систему кодировки, которая была разработана в европейских странах. Теперь у каждой пищевой добавки есть индекс «Е» и порядковый номер. Вот, к примеру: Е 330, Е 331, Е 296.

Возьмите на заметку

Во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине две бутылки «Coca—Cola», чтобы смывать кровь с шоссе после аварии. А чтобы почистить раковину, вылейте в нее банку «Coca—Cola» и не смывайте ее в течении часа. Лимонная кислота удалит пятна с фаянса. Активный ингредиент «Coca—Cola» – фосфорная кислота за четыре часа может растворить ваши ногти.

(По материалам периодической печать 2010 года)





Вывод

1. Нужно внимательно читать этикетки на продуктах питания, интересоваться современными исследованиями в области разработки пищевых добавок.
2. Нельзя рисковать и брать незнакомые продукты, особенно если в этикетках указано много разных E.
3. Нужно избегать таких пищевых добавок, как красители, консерванты, загустители, усилители аромата, заменители сахара.
4. Помните: официально запрещены на территории России красители E 121, E 123 и консерванты E 216, E 217, E 240.
5. Надо есть больше овощей и фруктов, рыбы, молока, меньше мучного, сладкого, чипсов, газированных напитков.

В зависимости от целевого назначения пищевые добавки классифицируют на :

- консерванты и антиоксиданты: увеличивают срок годности продуктов;
- красители: придают продуктам привлекательный вид;
- стабилизаторы: сохраняют заданную консистенцию продукта;
- эмульгаторы: поддерживают структуру продуктов;
- усилители вкуса и аромата: придают вкус и запах.

Запрещенные добавки

Это добавки, исследование которых показало, что их действие приносит вред организму:

- ⇒ E 121 – цитрусовый красный 2 (краситель)
- ⇒ E 123 – красный амарант (краситель)
- ⇒ E 128 – красный 2G (краситель)
- ⇒ E 216 – пара-гидроксибензойной кислоты пропиловый эфир, группа парабенатов (консервант)
- ⇒ E 217 – натриевая соль (консервант)
- ⇒ E 240 – формальдегид (консервант)

Проблема загрязнения продуктов питания одна из глобальных проблем для человечества в настоящее время.



Стоит ли вообще это употреблять?

Продукт питания	Пищевой ингредиент	Заболевание
1. Лапша «Биг Бон»	Глутамат натрия, глютаровая камедь, фолиевая кислота, никотинамид, E 627, E 631, E 621.	Действует на организм как наркотическое вещество, наносит вред мозгу ребенка, вызывает развитие аллергии
2. Бульонный кубики	Крахмал, глутамат натрия, гидрированный растительный жир, ароматизаторы, E 622.	Способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, повышает уровень «плохого» холестерина в крови.
3. Газированные напитки	Вода, двуокись углерода, E 330, E 331, E 296, кокс (E 221), подсластители, ароматизаторы.	Истощает запасы серотанина, что нарушает работу мозга и влияет на психические процессы: способствует развитию маниакальной депрессии,

Продукт питания	Пищевой ингредиент	Заболевание
4. Чипсы	Картофель, масло растительное, ароматизаторы, E 621, E 551.	Вызывает мутации наследственного материала и обладающее канцерогенным действием (злокачественные опухоли)
5. Жевательная резинка «Дирол»	Загуститель E 414, E 330, E 171, E 222, E 321.	Провоцирует заболевание желудочно-кишечного тракта, злокачественные опухоли, заболевание почек и печени.

Есть продукты, которые не содержат пищевые добавки. Это свежие и натуральные фрукты, овощи, зелень, свежие соки, свежее мясо и рыба, мед, домашнее варенье.

Замороженные фрукты иногда содержат эти добавки, но от них можно избавиться, достаточно тщательно вымыть фрукты водой.